

# きゅうしょくだより 5月号

平成28年4月28日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 平 美咲

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。5月5日は「こどもの日」であり、端午の節句でもあります。端午の節句には、こいのぼりやかぶとを飾ったり、菖蒲湯に入ったりします。また、ちまきや柏もちを食べ、みんなでお祝いをしましょう。給食では、竹の皮で包んだ中華ちまきをお出しします。楽しみにしててください。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんは毎朝欠かさず食べていますか？朝起きた時、体はエネルギーがほとんど残っていない状態です。十分にエネルギーを補給してから、元気に登校しましょう。

朝起きて太陽の光が目に入ると、脳が目覚めます。ですが、朝ごはんをしっかりと食べて胃腸を動かさないと、体の方はすっきりと起きてくれません。1日を元気に過ごすためには、朝ごはんがとても大切です。

また、朝から元気に活動するためには、ただ食べれば良いというわけではありません。ご飯にふりかけだけ、トーストにバターだけでは、朝ごはんとは呼べません。

主食、主菜、副菜、汁物がそろっている「一汁三菜」がベストですが、忙しい朝には難しいこともあると思います。そんなときでも、たんぱく質の入ったおかずを一品、ご飯やパンにプラスしてみましょう。

たんぱく質は、三食食品群でいうと「赤」に分類される、肉や魚、乳製品や豆などの食品です。たんぱく質には、体の働きを良くしてくれる力があるので、積極的に取るように心がけましょう。



朝ごはんを  
たべよう



ねんせい きゅうしょく はじ  
1年生の給食が始まりました！



4月18日から1年生の給食が始まりました。メニューは、ポークカレーライス、にんじんラペ、白玉フルーツポンチ、牛乳です。

1年生の教室に給食のワゴンが届き、初めての給食準備が始まりました。給食当番さんは、少し

苦戦しながらも、先生に手伝ってもらいながら一生懸命盛り付けをしました。ビンの牛乳を飲むのが初めての児童も多いので、紙のフタをあけるのにも一苦労。ですが、クラスの間と一緒に食べる給食を、とても楽しそうに食べていました。給食ではいろいろな料理が出てくるので、苦手な食べ物にも挑戦して、豊かな食経験を積んでいってほしいなと思います。



きゅうしょくひ しょかいひ お び  
給食費の初回引き落とし日は5月6日(金)です。

今年度の給食費のお知らせのプリントを配布いたしました通り、今年度の給食費の初回引き落としは5月6日(金)です。残高不足のないように入金のご協力をお願いいたします。